

微笑之源

關心您身心靈健康的刊物

#001 創刊號 2016-4月

藝術治療

能提供乳癌病友什麼幫助？

◎ 完整文章請見第4頁



1 疼痛管理



2 降低焦慮



3 表達想法與宣洩情緒



4 增加控制感與自我效能感



5 增強正向因應技巧與行為



6 開啟自我創造力與內在療癒力量

2
急難救助

3
健康新知

4
勇源專欄

6
活動快訊

8
療癒教室

9
勇源花絮

12
分享園地

15
特別企劃

16
愛心連線





財團法人勇源輔大乳癌基金會是一個以關注支持乳癌病友為重點的女性關懷基金會。宗旨在提供癌症防治、乳癌病友關懷與支持，同時積極深耕在地防癌宣導，向大眾倡導乳癌防治與健康管理、疾病預防。

我們自 2014 年 12 月起發行電子報，以網路月刊形式發送最新資訊給本會會員，內容包含專業主題文章、基金會急難救助消息、大型活動及課程資訊及講座推薦等。但因電子報僅能透過網路媒介露出，針對年紀稍長及電腦使用率低的族群可近性較低，因此推出了「微笑之源」紙本季刊，期望透過季刊的發送拓展閱讀族群，並即時將重點資訊傳達給需要的民眾。

「微笑之源」季刊提供各式文章及資訊給讀者參考，包括健康新知、醫學文章收錄、活動消息及花絮、當期特別報導及愛心連線專欄，多元化的各種新穎資訊，等您來挖掘！並邀請您在閱讀的同時，與勇源輔大乳癌基金會共同攜手關懷女性健康、了解乳癌防治的必要性。

勇源輔大乳癌基金會
執行長

魏中仁

2016 急難救助



急難救助

為協助乳癌家庭面對因罹癌引起之生活危機、減輕個人及家庭經濟壓力及負擔，勇源輔大乳癌基金會自 2014 年起開始提供乳癌病友經濟及醫療補助。補助對象為罹患乳癌且在治療中的病友。截至 2015 年底，基金會已補助人數 125 位超過 490 萬元。今年將持續提供乳癌病友藥物標靶補助，預計也將調高補助金額，希望真正幫助需要的病友及時的經濟支持。

詳細補助項目與相關資訊預計四月底前於官網公告（www.cyfju.org.tw）或撥打急難救助專線 02-2905-6728。

2014 年	中低收入戶 (含身障)病患		一般病患		小計	年度補助 總額
	人數	補助金額	人數	補助金額		
藥物標靶	2	40,000	39	40,000	1,640,000	1,885,000
乳房重建	2	15,000	13	15,000- 20,000	245,000	
2015 年	中低收入戶 (含身障)病患		一般病患		小計	年度補助 總額
	人數	補助金額	人數	補助金額		
藥物標靶	7	40,000	36	40,000	1,720,000	3,020,000
乳房重建	1	50,000	25	50,000	1,300,000	



乳癌姐妹吃出好元氣

文字/李筱萱營養師 指導/駱菲莉 輔大營養科學系副教授

充足熱量、高品質蛋白質，均衡飲食為基礎

對療程結束恢復期乳癌姐妹們而言，含高品質蛋白質的食物可修補受損的組織。此外需配合均衡營養，身體所需的六大營養素包含醣類、脂質、蛋白質、水、維生素、礦物質，身體由各種營養素構成並維持運作。這些營養素都可由均衡攝取六大類食物獲得，每日攝取足夠的六大類食物，所需量因人而異，可參考行政院衛生署的「每日飲食指南」



高品質蛋白、充足熱量飲食須掌握的原則：

- 攝取高生理價蛋白質，如：蛋、牛奶、肉類，須佔每日蛋白質總量一半以上，其他部分以植物性蛋白質替代。
- 避免攝取過多動物性油脂和反式脂肪。
- 燉湯可貴之處在肉富含蛋白質，別只喝湯不吃肉囉！

食物種類多樣化

每天建議攝取多種食物，種類越多吃進去的營養素越均衡，可用食物色彩來搭配，如：紅、橘、黃、綠、紫、黑、白等顏色。調味可使用中西式天然辛香料增添風味，如：蔥、薑、蒜、八角、九層塔、月桂葉、檸檬、花椒、香菜、迷迭香，各種香草等。

少量多餐，細嚼慢嚥

可將一天三餐改成5-6餐，每餐量變少，進食次數增加，另採用點心補充熱量。進食宜細嚼慢嚥，以幫助食物營養成分釋放及消化吸收，如此不但可避免一次大量造成的噁心、腹脹感，對於胃口不佳的姐妹，還可增加吃完食物的成就感。

好油高纖好健康 不是不吃油，是要吃好油！

乳癌姐妹飲食建議以水煮、蒸、燉、燙等方式保留食物營養及原味。可選用不飽和脂肪酸較多的植物油，如：葵花油、橄欖油、芥花油等。植物油應低溫烹調、避免高溫油炸方式烹調。堅果種子中也含有不飽和脂肪酸及許多維生素、礦物質，每日攝取適量堅果有助於維持身體健康。

纖維質可促進腸道蠕動，縮短飲食中可能的致癌物質停留時間。攝取高纖維的同時，每天別忘了攝取足夠水分，一天約1500~2000 c.c，促進新陳代謝及幫助排便。

保持適度運動

目前已證實癌症患者於治療期間適度運動，不但可改善治療副作用所帶來的不適感，也可促進食慾、維持理想體重。治療結束後恢復期適度運動，可幫助早日恢復健康。此外規律的運動也可以協助我們保持健康體位，更能減少癌症復發、增加存活率以及減少心血管疾病死亡率。

運動前暖身可是非常重要的喔！可以避免運動傷害。我們可利用走路或簡單的伸展操來暖身，暖身要做到感覺有一點點喘或稍微流汗再進入正式運動。正式運動包含有氧或阻力運動。有氧運動例如腳踏車、走跑步機、太極拳、瑜珈...等；阻力運動可提升肌耐力，例如啞鈴、沙包、彈力帶、水瓶、健身器材等。最好的運動方式是一週中有氧及阻力運動交替著做，日常生活可多多增加活動時間或次數，較劇烈的運動則須視個人情況量力而為。

平時我們也可以利用零碎的時間增加身體活動量，例如搭大眾交通工具提前一站下車步行回家、走樓梯代替搭電梯、利用電視廣告時間運動，運動時結伴同行可以增加持續下去的動力，現在就來動動腦為自己規畫一個方便又易執行的運動計畫吧！

學會看營養標示

營養標示是我們在選購食品時的小幫手，可以幫助我們計算食品的營養成分。我們可以利用營養標示簡單比較食品間的差異，選購一個符合自己營養需求的食品。🍎

下一期，我們將講解如何讀懂營養標示

看看研究文獻怎麼說？

1. 低脂飲食介入研究，追蹤乳癌存活者5年，結果顯示低脂飲食可減少2.7公斤，改善24%癌症復發率。(Chlebowski et al., 2006)
2. 過重或肥胖顯著增加78%~91%乳癌復發風險。(McTiernan et al., 2010)
3. 蔬果攝取量每天5份，每天運動至少30分鐘的乳癌婦女復發率較低。(Pierce et al., 2007)



揮灑彩筆， 找回生命自主權

—藝術治療對於乳癌患者的幫助

文字/金傳珩

癌症雖為生理上的病症，卻為患者帶來生理、心理與社會面向全面性的衝擊。常見的生理症狀包含疼痛、疲累、喘氣、睡眠困擾、食欲不振、單側手臂發麻等；心理上則易出現焦慮、害怕、悲傷、憤怒、羞恥、低自尊、失去控制感等情緒或感受；這些生、心理面向的影響，大大改變了患者的生活形態與人際關係。

國內外研究均顯示，癌症患者的生、心理狀態緊密相關。和信治癌中心醫院於西元2009年針對將近250位乳癌患者作研究，請患者自評治療後生理上副作用的影響程度與當時的心理狀態與情緒，結果發現副作用的嚴重程度與焦慮程度呈高度相關。雖然研究無法確知是因為生理而影響到心理（副作用嚴重引發焦慮），還是心理影響生理（焦慮使副作用更嚴重），但可以確定的是生、心理狀態交互影響，兩者在抗癌過程都應被同等關注。再者，治療癌症是一場長期抗戰，即使治療結束後，許多患者活在復發的擔憂與恐懼中，因此除了主要的醫藥療程外，幫助患者控制症狀、提昇整體生活品質的輔助療法亦不可或缺，而藝術治療便是其中一個有效的方法。

藝術治療結合了藝術創作與心理治療兩種領域，是透過藝術創作進行的一種身心治療。藝術治療師利用視覺藝術媒材，協助個案透過創作，包含但不限於繪畫、拼貼、捏黏土、多媒材立體等不同創作方式，以探索個人的問題及潛能、增進自我覺察與認同、宣洩情緒和壓力、改善情緒困擾或行為等，最終達致身心靈平衡。

對於乳癌患者，經臨床研究證實，藝術治療主要能夠提供以下幫助：

1. 疼痛管理

藝術治療不是嗎啡，無法直接緩解身體疼痛，然而創作過程提供病友一個注意力轉移的焦點，分散注意力在減緩疼痛上扮演著重要角色。

2. 降低焦慮

面對威脅生命的癌症，自然容易出現焦慮的情緒，可能擔憂癌症轉移或復發、擔心無法好好養育子女長大、害怕旁人的異樣眼光等。藉由需要眼到手到心到的創作，病友能夠專注在當下，暫時忘卻種種的擔憂與煩惱，心情漸漸趨於平靜。

3. 表達想法與宣洩情緒

透過治療師的引導，病友可運用媒材如敲打黏土、用力塗抹整張畫紙等方法來安全地釋放負面情緒與壓力；此外，亦能藉由詮釋、說明自己的作品，來討論平常可能不敢或不願意提及的想法與問題。即使不言語討論，創作本身也讓病友有機會表達難以說出口的恐懼或哀傷。

4. 增加控制感與自我效能感

罹癌後，病友常常感到生活中很多事不能控制，如無法控制自己的病情、無法繼續過往的生活模式或工作、對於扮演為人妻母的角色力不從心、甚或生活起居需要他人照顧與協助等等，因此充滿了失落感、甚至覺得自己沒用、沒有價值。透過創作，病友能夠依照自己的喜好選擇媒材、色彩、創作的方法等；在治療師引導下，即使沒有創作經驗或技巧的病友，發現自己也能夠畫畫，也可以創作有趣甚或具有實用性的小物，還能夠將自己的手作物當成禮物送給別人，這些都大大地提昇了病友的掌控感與自信心。

5. 增強正向因應技巧與行為

藉由創作，協助病友更加覺察自己的情緒與感受，並探索正向的情緒因應技巧，增強日常生活上的適應性。

記得有次團體結束後，一位病友私下跑來向我道謝，她說：「老師，我好高興我最後還是決定出門來參加今天的活動，剛剛創作的時候，我心裡覺得好平靜、很踏實，平常那些煩惱、憂慮都不見了！」這正是藝術治療所開啟的自我創造力與內在療癒力量！💖



作者小檔案：

金傳珩
藝術治療師

台灣藝術治療學會專業認證藝術治療師
美國長島大學臨床藝術治療研究所
輔仁大學應用美術研究所雙碩士

勇源關懷講堂

2016《勇源關懷講堂》春季場

講座主題 乳癌疾病最新治療

主講人 侯明鋒院長 ● 高雄市立小港醫院院長
● 高雄醫學大學附設中和紀念醫院外科主治醫師

講座對象 以乳癌病友為主，亦歡迎其他有興趣的親友與民眾參與

講座地點 輔仁大學野聲樓一樓谷欣廳（新北市新莊區中正路510號）

講座時間 04月16日(六) 10:00-12:00

入場費用 免費講座，請踴躍報名參與

報名方式 請至報名網址<https://goo.gl/hrb8nA>填寫報名資料
或電洽02-2905 6392吳小姐

報名網址QR Code



勇源輔大基金會

2016 攝影工作坊

勇源輔大基金會

課程對象 對攝影有興趣的乳癌病友

課程時間 5/21、5/28、6/11、6/18、6/25
周六上午10:00-12:00課程地點 新北市婦女樂活館
(新北市板橋區區運路101號.111號3樓)報名方式 採網路報名，請洽官網（www.cyfju.org.tw）「最新活動」
或報名網址填妥後即完成報名，以報名順序優先錄取，
額滿為止，恕不接受現場報名

課程名額 採小班制以20人為限，額滿為止

課程費用 需繳交保證金 500元（全程參與課程者於最後一堂課退回）

聯絡方式 02-2905 6392 吳小姐 (fannyrain@cyfju.org.tw)



報名網址QR Code



勇源輔大基金會

2016 心理減壓團體工作坊

課程對象 乳癌病友、重大傷病之病友

課程時間 5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7
周二下午2:00-4:300

課程地點 輔仁大學國璽樓9樓活動教室(MD935)

課程名額 採小班制以16人為限，額滿為止

報名方式 採網路報名，請至官網（www.cyfju.org.tw）「活動專區」之
「最新活動」或至報名網址填妥後即完成報名，以報名順序優先
錄取，額滿為止，恕不接受現場報名

聯絡方式 02-2905 6392 吳小姐 (fannyrain@cyfju.org.tw)



報名網址QR Code

課程
免費
報名後請全程參與



4/24 日 上午 7:00-11:00

活動地點 輔仁大學 野聲樓一樓、焯焯館、真善美聖廣場
新北市新莊區中正路510號（輔大正門口）

名醫開講 健康纖體生活 + 專業營養師現場諮詢（座位有限，請提早入場）

10:00-11:00

主講人：裴豹醫師 輔仁大學醫學系教授兼醫學系系主任
新店耕莘醫院、輔大聯合診所內分泌新陳代謝科主治醫師
中華民國糖尿病學會理事

篩檢內容 **整合式篩檢** - 成人健檢、乳癌攝影篩檢、
女性抹片篩檢、大腸癌篩檢、口腔癌篩檢、
戒菸衛教諮詢、失智量表問卷訪談、
樂齡體適能篩檢

★請空腹8~12小時，現場請攜帶健保卡、身分證及印章。

健康市集 **綠色市集 友善自然** 生鮮蔬果、農產加工、生活文創、精彩表演

現場好康 **提供免費早餐** *限完成整合式篩檢者

主辦：新莊衛生所、輔仁大學 承辦：輔大附設醫院籌備處、輔大聯合診所、勇源輔大乳癌基金會、輔園牙醫、輔大體育系
協辦：新莊區營盤里、福營里、國泰里、瓊林里、西盛里、建安里



時間：晚上7:30 開講

洽詢電話：02-2990 9891# 286、231

地點：新莊區公所10樓大禮堂

04/13 生活上的律動～隨手的健康運動 劉麗雲·輔仁大學體育學系教授

05/11 健康生活、纖體享瘦 裴豹·輔仁大學醫學系主任

地點：新莊區福營行政大樓6樓

04/26 香氣傳意：生活中的精油應用與舒壓 黃玉珠·輔仁大學護理系副教授

05/03 乳癌的個人化醫療 黃其晟·國泰醫院乳房中心主任、輔大診所醫師



指導單位：新北市政府 主辦單位：新北市新莊區公所 協辦單位：財團法人徐麗娟獎助學金文教基金會、財團法人周榮富促進新莊文化發展基金會、財團法人勇源輔大乳癌基金會、財團法人神傳文化基金會、新莊地藏庵、新莊慈祐宮、新莊文昌祠、新莊後港昭德宮、國際佛光會中華總會、陳淑英女士

輔大聯合診所 女性貼心門診

輔大診所女性貼心門診持續提供女性全方位健康照護，給您專屬女性隱私
就診空間、專業諮詢及貼心關懷，讓輔大診所陪伴您，度過快樂的每一天。

乳房外科服務內容

乳房超音波、乳房檢查、
乳房腫瘤、乳房疾病

貼心門診預約專線：
02-2905 2526

地址：24205 新北市新莊區中正路510號 輔仁大學醫學院綜合大樓1F

婦產科服務內容

一般婦科與諮詢、經痛、月經不規則、腹痛、泌尿道感染、經血過多、
白帶、陰道炎、外陰搔癢、婦女尿失禁、解尿困難、解尿疼痛、血尿、
頻尿、夜尿骨盆腔鬆弛、子宮頸癌防治（快速子宮頸抹片及疫苗）、
更年期保健與諮詢、婦科內視鏡（腹腔鏡）手術諮詢



蘆筍炒雙色

文字/李筱萱營養師

指導/駱菲莉 輔大營養科學系副教授



材料

<3人份>

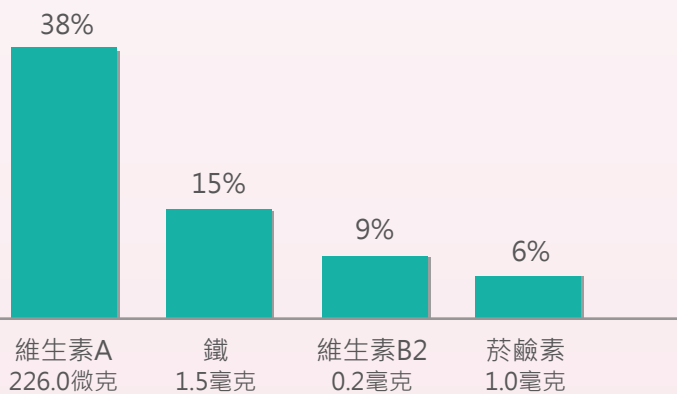
大蘆筍.....14支
紅甜椒.....1顆
洋蔥.....1/4 顆
蔥段.....少許
鹽.....少許
油.....適量

作法

1. 所有蔬菜洗淨備用。
2. 蘆筍切段，甜椒去蒂頭、籽後切絲，洋蔥切絲。
3. 油熱倒蔥爆香，倒入切好的蘆筍、甜椒、蔥炒至熟。
4. 加入少許鹽調味拌炒即可。

營養分析 <1人份>

熱量 (大卡)	47
醣類 (克)	7.3
蛋白質 (克)	1
脂肪 (克)	2
膳食纖維 (克)	1



佔成人每日營養素需要量百分比



溫柔又堅定的呵護 支持團體工作坊——乳癌術後照護

文字/吳青凡 攝影/鄭穎



這天正值冬末春初時節，工作坊的學員們走過輔大校園，陸陸續續抵達教室，對著彼此露出熟悉的笑容，期待著今年工作坊的第一堂課程，期待與老師、與姐妹們相聚的時刻！

這是勇源輔大乳癌基金會專為乳癌病友開設兼具知識性與關懷性的團體課程，提供病友在復健、營養、運動到心靈療癒等專業領域的協助，從關愛自我、認同自我進而實踐病友支持關懷。

2015年8月開始舉辦第一次病友支持團體工作坊，透過小班制以工作坊形式運作，提供個人化的諮詢協助與身心靈的關懷，期望在團體信任的凝聚與群體關懷當中，建立個人化的自我照顧模式與積極正向的態度。讓基金會陪伴姐妹們一起走過抗癌的歷程。今年我們延續辦理支持工作坊，希望能提供更多不同的專業主題，引導病友姐妹邁向多采多姿的生活。

3月11日第一堂課程邀請輔大護理系劉莉妮助理教授講授「乳癌術後照護」，劉莉妮老師過去曾於和信治癌中心醫院擔任護理師，有

多年照顧癌症病人的經驗，透過自身經驗分享，過程中也不時透過問答給予學員們個別的諮詢建議。

術後照護重點提醒

術後照顧包含傷口護理、美容膠的使用選擇，篩選了幾個手臂復健運動帶領學員一起實作，藉此了解姐妹們目前肢體伸展的狀況。另外老師也特別和學員討論了「乳房重建」，根據統計東方人進行重建的比例是遠低於西方國家的，是否需立即性重建、重建方式與術後照護等都是很多病友很關心的議題。劉老師認為重建與否應視個人狀況，並與醫師討論，重要的原則是安全與健康；有學員提到重建後的問題是兩側不對稱，這也是很多姐妹重建後會面臨的問題之一，若有這種狀況出現的時候可以透過內衣或一些復健運動進行調整，若真的有

需要也可以請醫師再進行微調，都是可行的方法。

健康促進積極行動

追蹤期自我照顧目標是為了避免疾病復發或轉移，因此劉老師提出病友需建立「全人健康」的生活型態，除了生理上的健康，也要顧及心理上的健康，因為健康是包含身心靈與社會全面向的狀態。健康促進包含飲食、運動、壓力調適、欣賞生命，劉老師提到「預防性健康行為」強調行動的可能性，例如保持規律適當強度的運動（目前已將建議的運動頻率改為每周5~7次、每次至少30分鐘），也於課堂中邀請學員體驗在家或定點就可以進行基本重量訓練動作。又如壓力調適的部分，可利用深呼吸法訓練專注當下，對神經系統有正向幫助。劉老師也介紹了由國外作者艾蜜莉·懷特的著作「沿著寂寞，我找到自由」，透過作者的故事，一個擺脫寂寞的故事，勉勵學員面對寂寞、面對負面情緒的逆境，反而可以弄清你的人生到底要什麼。

底要什麼。

劉老師也在課間休息與課程結束後與學員互動，提供個別化的諮詢，期望能給予病友們在生理與心理上更多的幫助。看著學員上完課滿足的模樣，以及與舊朋友、新朋友熱情的互動交流，這真是工作坊中最令人感動的時刻了。勇源輔大乳癌基金會希望這樣的愛與關懷能夠傳遞到更多姐妹的身上，若您對於支持團體工作坊與其他乳癌關懷系列課程活動有興趣，歡迎至基金會官網(www.cyfju.org.tw)，或電洽基金會詢問！🐾



輔大勇源星光路跑—邁向勇者之路

文字/鄭穎 攝影/林又春

星光路跑是天主教輔仁大學歷年人氣活動，每年一次的熱血比賽，搭配著校內特有的聖誕浪漫氣息，總讓校內學生搶著報名，為大學四年的時光中留下一筆路跑記憶。勇源輔大乳癌基金會首次與輔仁大學合作舉辦星光路跑，除了路跑外，另加入療癒音樂會及小農手作創意市集元素，希望帶給參加的民眾不同感受，也期許透過這樣的大型活動，呼籲大眾正視乳癌防治議題，攜手關懷身旁的女性健康。

路跑競賽共編排五組，有校內師生組成的教職員工組、一般科系學生乙組及體育系學生甲組，另有校外民眾組和勇者挑戰組。

勇者挑戰組限定乳癌病友報名，目標2.5K，目的是希望讓病友姐妹們能沒有壓力地挑戰自我，跑完全程。

活動當日開場邀請了眾多校內單位活絡氣氛，有努瑪社同學的原住民舞蹈、宗輔中心同學帶來詩歌演唱、起跑前輔大副校長聶達安神父降福儀式及輔大體育系校友巴奈老師的熱情暖身操，在寒冷的十二月把氣氛炒熱至最高點。鳴槍後跑者們接續出發，在閃爍的聖誕燈飾中，每個人無疑都是挑戰自我的最佳選手，共同在勇者之路上創立新的里程碑。後續的療癒音樂會，主辦單位特別邀請四位暖心歌手前來校園演出，由魏如昀率先演唱知名歌曲及

最新單曲，方治權接著帶領樂團唱出自己的創作，獨立樂界新人黃奕儒自彈自唱抒情歌，最後的壓軸為鄭宜農，帶來經典創作及許多鼓勵跑者的好歌曲。微微冷風中觀眾在台下聽得入迷，運動過後的疲累也因溫柔的歌曲獲得紓緩。同時間在營運的小農手作創意市集內容多樣而豐富，「吃」的部分，除了販售補給冬日能量的美食外，另有特色農產品及在地食品提供民眾選擇；「手作」部分更廣邀許多種類的文創商品攤位進駐，每種攤位的販賣商品各有不同，讓來往的客人們驚呼可愛又實用；這次也與輔醫健康市集合作，有許多輔大校內系所及學院的攤位，包括體適能的測驗、輔大聯合診所血糖血壓檢查等服務，另有義賣攤位、二手物品交換攤位，除了增加市集精彩度，也同時體現了愛護地球及倡議環保的行動。

本次的星光路跑帶給參與師生、民眾及病友全新體驗，輔大學生表示這是相當難得的經驗，因為此路跑屬性為公益活動，除了強健體魄外，也間接做了回饋社會的事情，感到很驕傲；勇者挑戰組的病友們更提到，非常喜歡運動類型的活動，能在佳節氣氛中與姊妹攜手起跑，是令人愉悅的感受，同時路跑的過程中也讓他們體會到運動的重要性，以及更加理解在

困境中需要堅持不懈的態度，種種的意念使他們賣力跑完全程，也為彼此寫下了新的人生紀錄。 🐼



▲ 勇源輔大乳癌基金會魏中仁執行長與前三名優勝者合影

獻給生命的美麗瘋狂



片名：為愛而生 Mama

導演：胡立歐麥登 Julio Medem

編劇：胡立歐麥登 Julio Medem

演員：潘妮洛普克魯茲 Penelope Cruz

路易斯托薩 Luis Tosar

出品：2015-12-31

發行：佳映娛樂國際股份有限公司

女人最盛放的年華 命運最熾烈的擁抱

即使面臨失業、婚姻觸礁，獨力扶養兒子的瑪格達反而更加堅毅，為每天的幸福努力。一次體檢，瑪格達發現自己罹患乳癌。為了不讓孩子擔心，她隱瞞病情孤軍和病魔搏鬥，意外在絕望深淵，邂逅同遭命運打擊、痛失妻女的男子。透過瞭解與陪伴，愛成為一股潮湧祝福。瑪格達非但戰勝化療，也再度懷了小孩。然而喜悅之餘，醫生卻宣告她癌症復發，只剩六個月的性命，小孩會跟著不保。面對死神威脅，瑪格達誓言度過最後一道嚴峻考驗，讓孩子平安來到世上。

資料來源：佳映娛樂

生命因有愛而精彩

文字/丁丁

女主角在失業與失婚看似是人生的谷底，接踵而來的卻是罹癌的惡耗，一時間無法承受，但因為愛孩子，不願讓孩子擔心，獨自面對病痛及治療的副作用。藉由醫生欲收養冰天雪地的小女孩似影射深藏內心冰封已久的愛，女主角開放的心伸出關懷的手與因車禍喪妻的教練相互安慰扶持，進而獲得另一段愛情。用正面的態度冷靜思考如何面對癌症及治療與之後的生活，與醫生之間有著良好的醫病關係，醫生如同家人的診治與陪伴，做自己想做的事並配合作完應做的治療，面對乳房切除及化療掉髮等外觀的改變也要坦然自處。家人朋友間的扶持陪伴對主角是很強、很重要的支柱。

在看似治癒期待新生的開始，得知復發無疑是晴天霹靂，又再次掉入谷底，失望無助，幸好在家人的愛與支持下再次接受治療，也一一完成許多願望與夢想。為了愛希望兒子與再婚丈夫之間能有聯繫以及相伴，不顧大家反對勇敢努力克服懷孕並堅持為了愛而生。雖然，最後不敵疾病而逝但仍堅持到小孩出生，可見生命意志之堅韌。主角能在自己的意願下努力並認真度過生命最後的時間活得精采，不是生命的消逝而是生命的延續。如何面對生命及生活取決自己如何選擇，不因病痛及面對生命即將消失而絕望，相信有愛一定能活出自己精彩的人生。

無私大愛

文字/蔡葉

為愛而生 - 描述一位堅強的女性罹患乳癌，憑自己堅定的毅力在困境中接受手術，摘除一側全乳，忍受化療的副作用及痛苦，甚至掉光全部頭髮...但她用樂觀的態度正向面對，積極治療，戰勝了乳癌，也重獲新生。然而再婚後發現懷孕，懷著喜樂的心準備迎接新生命的來臨，却意外發現乳癌再度復發，面臨小生命在體內孕育著及瀕臨死神的威脅...偉大的母親做了果斷的決擇，寧可犧牲自己的性命仍執意生下孩子，將母愛光輝發揚光大，並延續了後代。

人世間事事難料，有些事很無奈，並非自己所能掌控。唯有化悲憤為力量，面對困境時以無畏的精神，轉念並勇敢堅強的面對，無懼死亡，犧牲小我，完成大我，只為保全腹中胎兒，將母愛的光輝發揮得淋漓盡致，這讓同樣罹患乳癌的我感同身受。然而面臨抉擇時，心中百感交集，錯綜複雜，要有足夠的勇氣面對，勇敢的接受現實，完成偉大的使命...

這是一部值得觀賞的影片，它激勵人生，奮發向前，捨身為子，展現人生崇高的境界，讓人流下感動與不捨的眼流，也表露了無私大愛的情操。

堅持你的熱情，永遠勇敢向前走

文字/小路

對潘妮洛普克魯茲最深刻的印象是她與湯姆克魯斯合演《香草天空》青純可愛模樣，接著對她另眼讚嘆則是在2008年伍迪艾倫《情遇巴塞隆納》片中飾演神經質的西班牙美女，很難想像這麼一位性感女星在7年後詮釋母愛能這麼的深刻感人。

《為愛而生》(MA MA)講述一位媽媽(瑪格達)在罹癌後的抗癌路程，以及再度復發與懷孕過程中內心交錯複雜的情感。潘妮洛普自然真摯地演出了一位在生命低谷中仍然樂觀回應生命與生活的乳癌母親。剛開始，她認為自己可以獨自面對，因為不願意小孩擔心。癌症復發再次衝擊她最心底的害怕，但新生命的形成，卻又若有似無地帶給她一天比一天更多的希望與期待。即使癌症的痛楚如影隨形，卻仍能看到瑪格達搖下車窗探頭享受藍天白雲。她懷著偌大的肚子，卻仍能步履蹣跚的與家人朋友走向沙灘人群，笑著躺臥在海洋懷抱裡。終幕之前，畫面呈現她摘下開得美麗燦爛的紅花，含淚笑著與未來的女孩對話與道別。

在一片白淨之後，導演帶出新生命在這個世界的開始。似乎也想淡淡表達，母親對孩子的愛就像呼吸、就像空氣，你以為不存在了，但其實一直都存在，也許只是用另一種方式替代。

當電影主題曲「生命的意義」再度響起，身邊開始一陣一陣淺淺的哭泣。我也不禁含淚思索，生命的美麗其實來自於你每一刻對生命的盼望，電影刻劃的是母親最美麗的溫柔與堅強，卻也道出了每個人的一生。如同瑪格達的醫師為她所唱的：「說話、思考、作夢、哭泣、奮鬥、歡笑、感受、愛、痛苦，這就是人生，就是人生。夢著我們所擁有、堅持你的熱情，永遠勇敢向前走，即使你必須受苦，這就是人生，就是人生。」



靜思舒壓 療癒CD



冥想是一種整理或引導我們思緒的方法，但並不是所有人都了解如何進行冥想。本片《靜思舒壓》CD是由輔仁大學臨床心理系陳美琴副教授設計內容與口述，透過陳老師的冥想引導，帶領你走進溫暖療癒的內心殿堂，讓療癒的光環繞著你，讓你在經歷一趟冥想之旅後充滿活力，得到身心靈整體的舒緩。

勇源輔大乳癌基金會於2014年出版《啟動內在自我療癒能量CD》，主要協助乳癌病友釋放壓力找回生命能量。這一年之間，我們聽到病友的正向回饋，也聽到許多來自社會的聲音。一般人在生命中也會面對突如其來的意外，工作生活上也會經歷失落與負擔，這些都很容易造成壓力，產生心理狀態失調。2015年12月，感謝陳老師的響應與無償提供作品，基金會再次發行所有人都適合聆聽的舒壓CD。希望能幫助每一顆在壓力與負擔中生活的心，獲得釋放。

只要您是本會會員，即日起均可向本基金會免費索取公益CD《靜思舒壓》，數量有限，敬請珍惜資源。索取電話：02-2905-6710或來信：cfbcf@cyfju.org.tw（主旨請註明出版品索取）🍵



陳美琴老師 簡介

現任輔大臨床心理系兼任副教授，
專長靈性與心理健康、心理治療實務與創傷悲傷議題，
近年在創傷與心理治療、藝術治療與靈性成長領域累積資深實務經驗。

名人 關懷

勇源輔大乳癌基金會自2016年起
號召各界名人、企業家、藝人朋友，
一起響應乳癌防治，關懷乳癌病友。
希望透過這個活動，能持續宣導乳癌防治，
更希望讓乳癌姐妹們感受到
來自各界人士滿滿的愛。

李開復先生

經歷：

歷任蘋果、微軟、Google全球副總裁

2013年獲選《時代》雜誌全球最有影響力一百人

現任創新工場董事長兼首席執行官

2013年李開復檢查發現自己得到淋巴癌
第四期。

「就像星雲大師說的，正能量是最
有效的藥。培養正面思考的習慣、
積累正能量，就要多做讓自己
快樂的事情、用正面的語氣
說話、多接觸正面的人。
當我們聽到可信的正面消息
的時候，身體自有其不可解之奧妙，
會自我修復。」 -李開復

(節錄自2015/6月著作)



捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳

台新銀行建北分行

帳號：2068-01-0015588-9

戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會

感謝您的愛心與支持

郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元								
通訊欄 (限與本次存款有關事項)									收款戶名 財團法人勇源輔大乳癌基金會																	
◎敬請註記勾選 列示芳名錄 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 郵寄感謝函 <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可 ◎愛心捐款者請註明收據抬頭， 並詳填地址及電話。 感謝您！									寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 姓名 地址 電話									經辦局收款章戳 主管：								

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳

電子發票愛心碼 10178 邀您一起幫

方法 1

口述愛 心碼

10178



結帳前

告知店員要捐贈愛心碼

口述愛心碼：

10178 (邀您一起幫)

完成捐贈

方法 2

紙本下載

至基金會官網下載
愛心條碼並列印出
可貼於悠遊卡上方便使用



結帳前

請店員刷條碼
即完成捐贈

方法 3

手機下載



使用手機至基金會官網
下載愛心碼
將條碼儲存成圖檔方便使用

結帳前

請店員刷條碼
即完成捐贈

◎為落實資源再利用，閱讀完畢的季刊完整版，若無收藏之需，可轉贈親友或贈予社區友善空間推廣分享。

郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查
- 二、詢函向任一郵局辦理。
本收據各項金額、數字係機
- 三、器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m²) 保管五年